

► HYGYRCHEDD TRYLOYWDER CYMUNED



Dyma'r 3 gwerth craidd sy'n diffinio Lab 22. Credwn y dylai ein bar ddarparu lle cyfforddus a chynhwysol i bawb fwynhau eu hoff ddiod. Dylai ein bar fod o fudd i'r amgylchedd o'i gwmpas, gan gefnogi ein cymuned leol a chyfrannu at ei thwf. Dylai pob un wybod yn union beth maen nhw'n ei fwyta a'i yfed ac o ble y mae'n dod.

Mae 'HTC' yn ddathliad o'r egwyddorion hyn, ac o'r bobl anhygoel a'r cynnyrch sydd gan Dde Cymru i'w cynnig. Mae pob coctel ar y fwydlen hon yn dyst i gydweithio â busnes annibynnol lleol, o wenynwyr medrus i feistri siocled a chrochenwyr crefftus. Mae pob diod yn adrodd stori o angerdd ar y cyd; mae eu crefft yn cyfoethogi'r hyn rydym yn ei greu, a'n nod yw ehangu ar eu gwaith nhw fel ffordd o ddiolch. Fel y dywedant, caiff pob cwch ei godi gan y llanw.

► ALERGENAU



Cnau



Glwten



Siwgr



Sylffidau



Wyau



Llaeth



Ffa soia



Ddim yn fegan

► CYNNWYS

5. The Grapes of Taff	<i>Ysgafn Ffres Shloer</i>
7. Samba!	<i>Trofannol Bywiog Carnaval</i>
9. This is a Strobbery	<i>Ffres Lasys mefus Bisgedi Jammie Dodgers</i>
11. Apiculture Club	<i>Mêl Blodeuog Ffres</i>
13. Core Principle	<i>Disglair Pefriog Picnic mewn perllan</i>
15. Aunt Lucy's Advice	<i>Sur Mediteranaidd Edrychiad syn</i>
17. Peach Perfect	<i>Ffrwythau â cherrig Gwin pwdin Iogwrt Frubes</i>
21. Garden Margarita	<i>Sur Tymhorol Syrpreis!</i>
23. Raspberry 3.14	<i>Tarten jam Losin Pic-n-Mix Gwyliau Haf</i>
25. Green Light	<i>Siarp Persawrus Aromatig</i>
27. Finders Keepers	<i>Gwrychyn Ffrwythau Cochion Y Riviera Cymreig</i>
29. Wild West	<i>Egsotig Arfordirol Coelcerth</i>
31. Paradise Citadel	<i>Chwerw Beiddgar Hufen iâ Solero</i>
33. Cwtch Me if You Can	<i>Moethus Blas chwaneg Coco Pops</i>
35. Claymaker	<i>Amheuthun Ferrero Rocher Diod noswyllo</i>
36. Gwin, Cwrw a Seidr	<i>Grawnwin Hopys Afalau</i>



Llanerch Vineyard

13.86km

Lab 22

► The Grapes of Taff

£10

*Tecila Cazcabel Blanco | Gwin Bacchus Llanerch | Asid Siampên
Lemwn | Soda Grawnwin Gwyn*



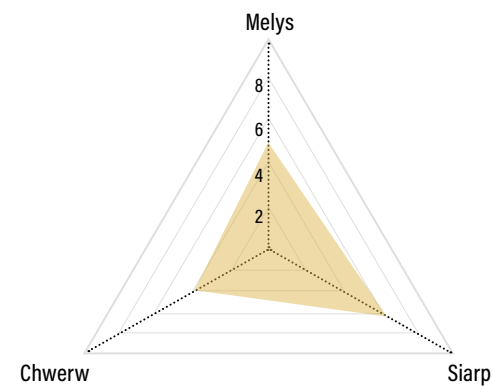
Ysgafn | Ffres | Shloer

[Di-alcohol £7.50]

ABV: 7.5% / Cyfaint: 185ml



*Bob blwyddyn mae Gwinllan Llanerch yn cynhyrchu 10,000 potel o'u gwin Cariad enwog.
Byddai'n cymryd 84 awr i chi ganu "Deng Mil o Boteli Gwyrdd yn Eistedd ar y Wal".
Profwch ni'n anghywir.*



► Ein CO-LAB

*Dysgwch ragor am
Llanerch Vineyard*





Bossa Nova

15.14km

Lab 22

► Samba!

£10

Fodca Reyka | Mango | Fanila | Soda Pinafal ac Almon | Bossa Bonbon

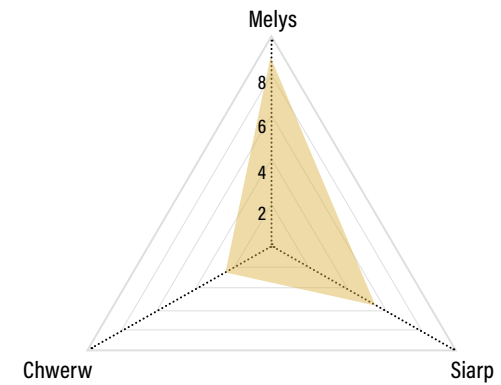
Trofannol | Bywiog | Carnaval

[Di-alcohol £7.50]

ABV: 9.6% / Cyfaint: 175ml



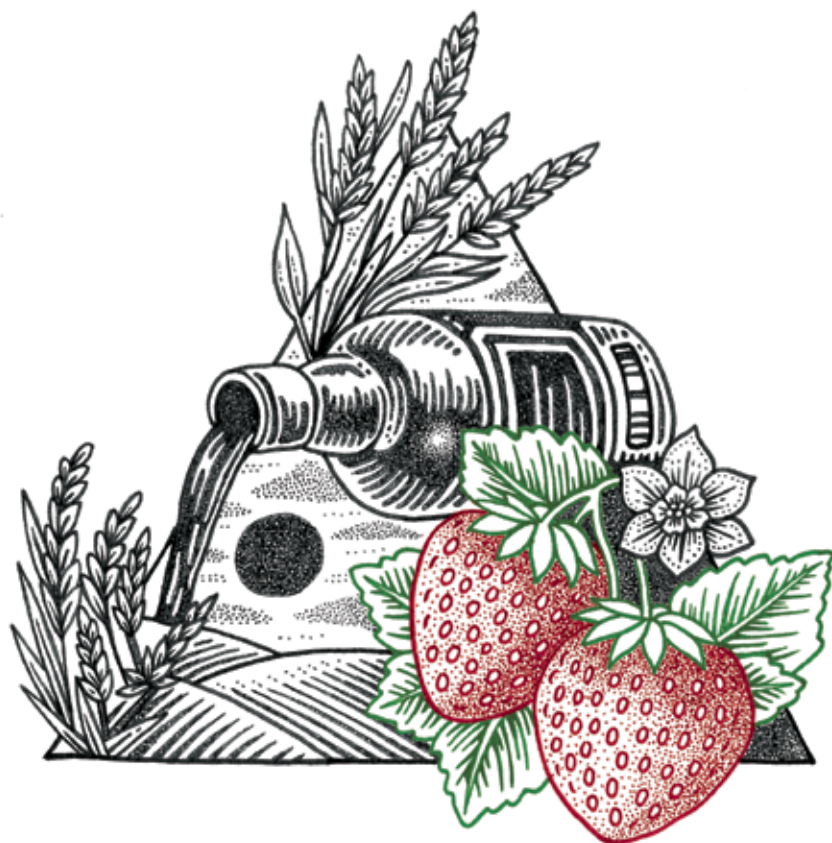
Mae'r Prydeiniwr cyffredin yn bwyta 8kg o siocled bob blwyddyn. Mae pobl Brasil, ar y llaw arall, ond yn bwyta 2.2kg. Dyna pam eu bod nhw gymaint yn well na ni yn chwarae pêl-droed a phêl-foli traeth, heb sôn am ddawnsio.



► Ein CO-LAB

Dysgwch ragor am
Bossa Nova





Penderyn Distillery

39.70km

Lab 22

► This is a Strobbery

£10

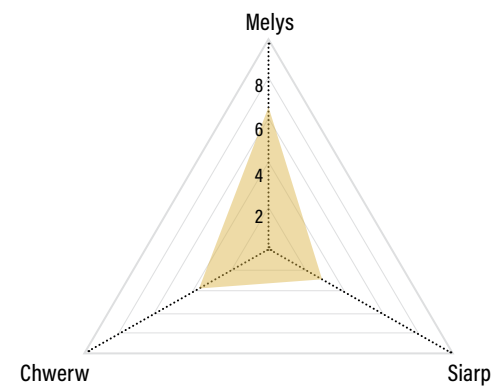
Wisgi Cymreig Penderyn | Mefus gwylltion | Chamberyzette | Frŷli | Soda

Ffres | Lasys Mefus | Bisgedi Jammie Dodgers

ABV: 10% / Cyfaint: 185ml



Cafodd mynegiant wisgi hynaf Distyllfa Penderyn ei farilo yn 2002. Pan oeddent yn llenwi'r casgenni, 'How You Remind Me' gan Nickelback oedd rhif un yn y siartiau cerddoriaeth, Tobey Maguire oedd Spiderman ac roedd Casnewydd newydd gael ei henwi'n ddinas.



► Ein CO-LAB

Dysgwch ragor am
Penderyn Distillery

PENDERYN
DISTILLERY



Natures Little Helpers

6.88km

Lab 22

► Apiculture Club

£10

Jin Bombay Sapphire | Mêl y ddinas | Grawnffrwyth wedi'i hidlo | Yuzu | Soda

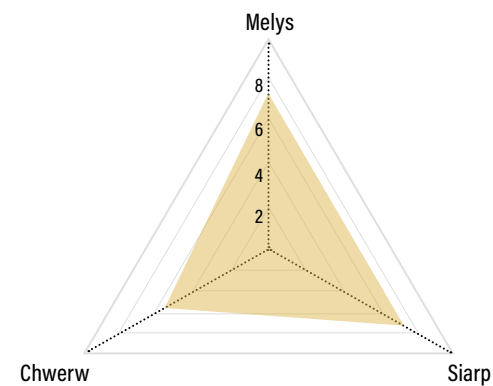
Blodeuog | Ffres | Byrlymus

[Di-alcohol £7.50]

ABV: 10.5% / Cyfaint: 175ml



Byddai'n cymryd gwenyn 1 awr a 22 munud i hedfan o safle Natures Little Helpers i Lab 22.
Ar y daith honno, gallech wrando ar 'Honey, Honey' gan ABBA 27 gwaith.



► Ein CO-LAB

Dysgwch ragor am
Natures Little Helpers





Welsh Farmhouse

42.28km

Lab 22

► Core Principle

Fodca rhiwbob Chase | Lillet Blanc | Soda Afalau Cymreig | Prosecco

Disglair | Pefriog | Picnic yn y berllan

ABV: 11.1% / Cyfaint: 160ml

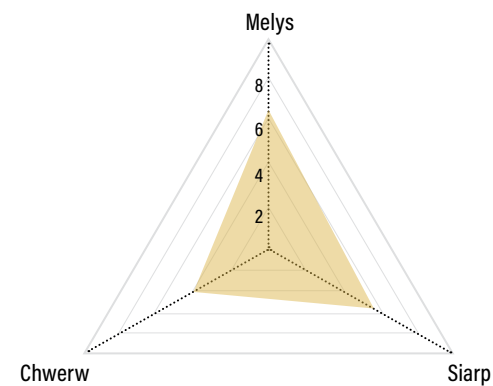
£10



[Di-alcohol £7.50]



Bydd afal y dydd yn cadw unrhyw un i ffwrdd os ydych chi'n ei daflu'n ddigon caled.



► Ein CO-LAB

*Dysgwch ragor am
Welsh Farmhouse*

W E L S H
F A R M H O U S E



Penylan Preserves

2.58km

Lab 22

► Aunt Lucy's Advice

£10

Jin Hendrick's | Marmalêd Cymreig | Pomgranad | Prosecco

Sur | Mediteranaidd | Edrychiad syn

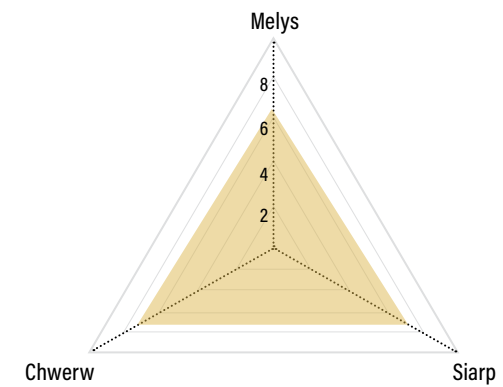
ABV: 10.7% / Cyfaint: 170ml



[Di-alcohol £7.50]



*Mae arth fach ddoeth yn cadw brechdan farmalêd o dan ei het ar gyfer sefyllfaoedd brys.
Mae person doeth yn cadw ffrwythau i'w cyffeithio a'u rhoi mewn diodydd nes ymlaen.*



► Ein CO-LAB

*Dysgwch ragor am
Penylan Preserves*

**PENYLAN
PRESERVES**



Hive Mind

32.72km

Lab 22

► Peach Perfect

£10

Bacardi Caribbean Spiced | Medd Dyffryn Gwy | Blodau Eirin Gwlanog

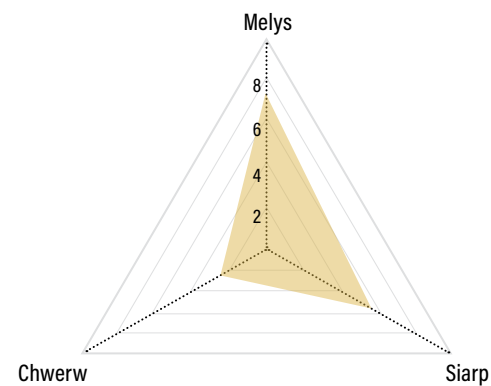


Ffrwythau â cherrig | Gwin pwdin | Iogwrt Frubes

ABV: 11.7% / Cyfaint: 100ml



Mae chwedlau Cymreig yn adrodd hanesion o fedd yn ennyn doethineb a dawn farddonol yn y rhai oedd yn ei yfed. Mae'n debyg bod hyn yn esbonio:
Llanfairpwllgwyngyllgogerychwyrndrobwlllantysiliogogoch



► Ein CO-LAB

Dysgwch ragor am
Hive Mind





Global Gardens

3.170km

Lab 22

► Garden Margarita

£10

Tecila Vivir Blanco | Cordial a dyfir yn yr ardd



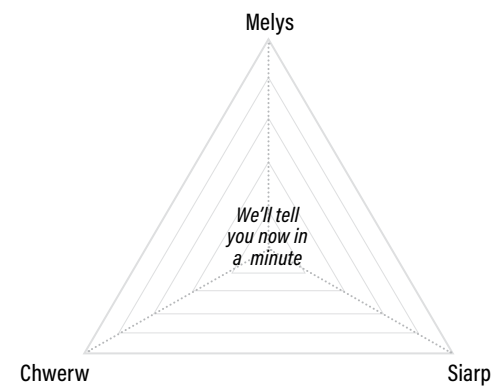
Sur | Tymhorol | **Syrpreis!**

[Di-alcohol £7.50]

ABV: 19.4% / Cyfaint: 100ml

Bydd alergenau'n amrywio

Dywedodd Syr Francis Bacon un tro mai gardd yw'r lluniaeth gorau i'r enaid. Rydym yn gytûn ar hyn, ond dim ond os yw'r ardd honno'n llawn ffrwythau y gellir eu defnyddio i greu tecila.



► Ein CO-LAB

Dysgwch ragor am
Global Gardens



► EIN CO-LABS

Llanerch Vineyard	@llanerchhotel
Bossa Nova	@bossanovachocolate
Penderyn Distillery	@penderyn.distillery
Natures Little Helpers	@natures_little_helpers
Welsh Farmhouse	@welshfarmhouse
Penylan Preserves	@penylanpreserves
Hive Mind Mead & Brew	@hivemindmead
Global Gardens	@globalgardensproject
Ty Tanglwyst Dairy	@tytanglwyst
Peterston Tea	@peterstontea
Still Wild	@stillwilddrinks
Gourmet Gatherings	@gourmet.gatherings
Hensol Castle Distillery	@hensolcastledistillery
Brecon Chocolates	@breconchocolates
Betula Ceramics	@betula_ceramics

▲ Brecon Chocolates
Bannau Brycheiniog

▲ Welsh Farmhouse
Crug Hywel

▲ Penderyn Distillery
Penderyn

▲ Natures Little Helpers
Pontprenau

▲ Global Gardens
Y Mynydd Bychan

▲ Betula Ceramics
Danescourt

▲ Penylan Preserves
Bae Caerdydd

▲ Lab 22

▲ Gourmet Gatherings
Parc-Seymour

▲ Bossa Nova
Casnewydd

▲ Hive Mind Mead & Brew
Cil-y-coed

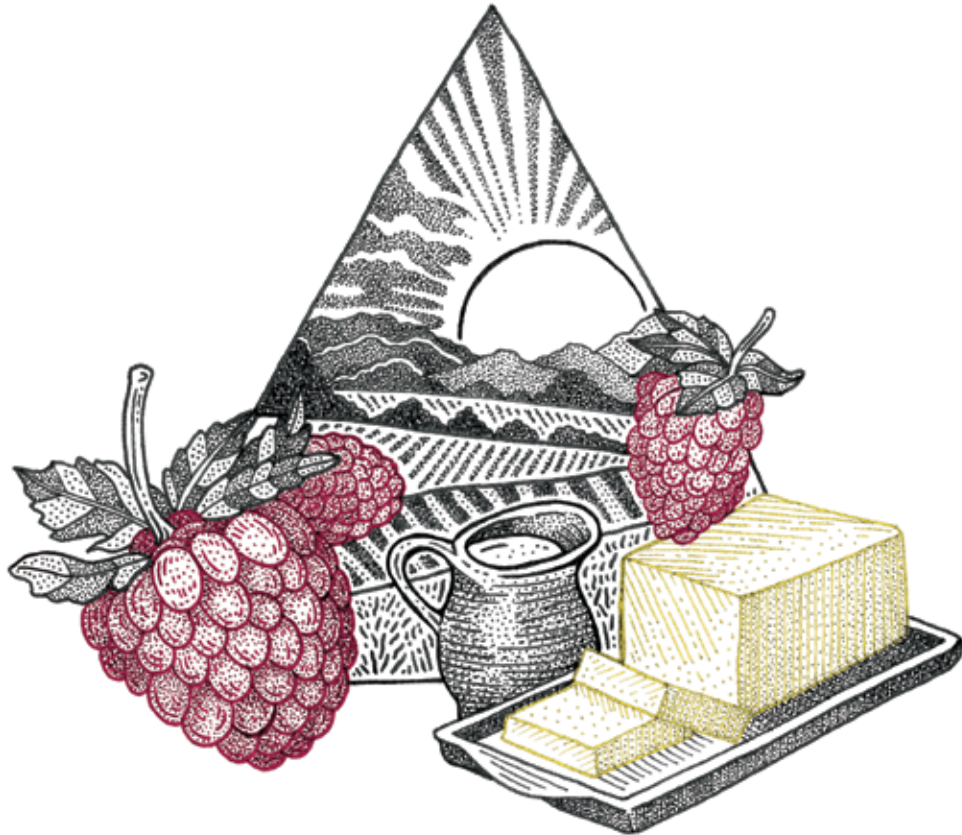
▲ Ty Tanglwyst Dairy
Pen-y-bont ar Ogwr

▲ Llanerch Vineyard
Pontyclun
▲ Hensol Castle Distillery
Pontyclun

▲ Peterston Tea
Llanbedr-y-fro

▼ Rydych
chi yma

▲ Still Wild
Sir Benfro



Ty Tanglwyst

36.38km

Lab 22

► Raspberry 3.14

£10

Fodca Boatyard | Rosé El Bandarra | Mafon³ | Menyn Cymreig

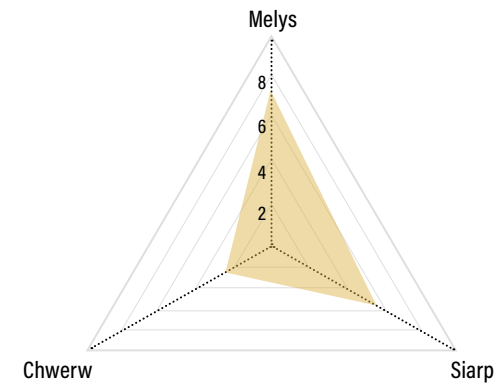


Tarten Jam | Losin Pic-n-Mix | Gwyliau Haf

ABV: 14.6% / Cyfaint: 105ml



Mae 1.1 miliwn o wartheg yng Nghymru. Yn anffodus, mae pob buwch yn ddall i liwiau coch/gwyrdd, felly ni fyddent yn gallu gweld baner Cymru, na'r ddiod hon.



► Ein CO-LAB

Dysgwch ragor am
Ty Tanglwyst





Peterston Tea

10.52km

Lab 22

► Green Light

£10

Jin No 3. | Te Gwyrdd Cymreig | Brenhinllys Thai | Leim Clir | Bricyllen



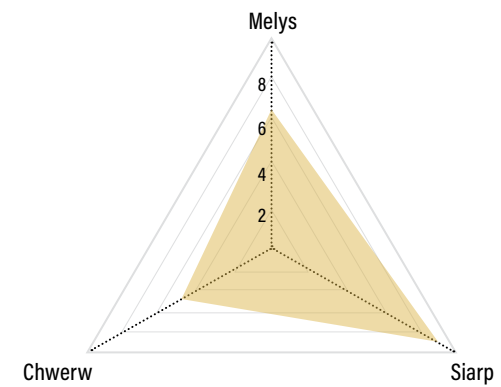
Siarp | Persawrus | Aromatig

[Di-alcchol £7.50]

ABV: 20.9% / Cyfaint: 110ml



Y Cymry yw'r yfwyr te mwyaf yn y DU, gyda'r person cyffredin yn yfed tri phaned y dydd.
Er mawr syndod, dim ond 0.00003% o'r boblogaeth sy'n tyfu te.
Fe wnaethon ni'r fathemateg: 1 person yn unig yw hynny.



► Ein CO-LAB

Dysgwch ragor am
Peterston Tea

PETERSTON TEA



Gourmet Gatherings

27.26km

Lab 22

► Finders Keepers

£10

*Tecila Patrón Silver | Egroes a fforiwyd amdanynt | St. Germain
Te Ceirios ac Almon*

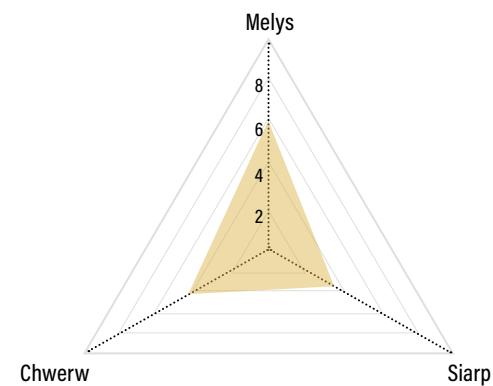


Gwrychyn | Ffrwythau Cochion | Y Riviera Cymreig

ABV: 16.9% / Cyfaint: 100ml



Rydym yn ddi-flewyn-ar-dafod, ond prin yn ddi-goctel ar dafod.



► Ein CO-LAB

*Dysgwch ragor am
Gourmet Gatherings*





Still Wild

115.68km

Lab 22

► Wild West

£10

Rym Appleton | Pinafal wedi'i grilio | Fermwth Cymreig | Mwg a Halen



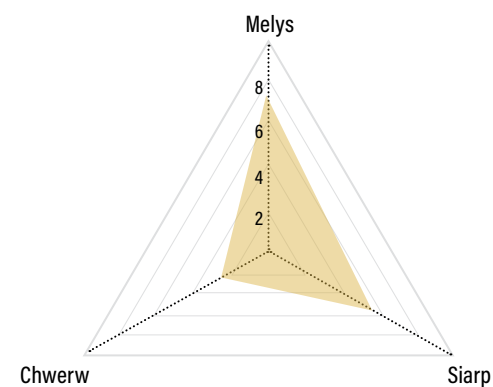
Egsotig | Arfordirol | Coelcerth

[Di-alcohol £7.50]

ABV: 20.6% / Cyfaint: 95ml



Mae llwybr arfordir Sir Benfro yn 186 milltir o hyd. Pe baech chi'n cerdded y pellter hwn mewn llinell syth o Lab 22, byddai'n mynd â chi'n syth i Ddilyn am beint, ond byddech chi'n debygol o wlychu ar y ffordd.



► Ein CO-LAB

Dysgwch ragor am
Still Wild





Hensol Castle Distillery

13.93km

Lab 22

► Paradise Citadel

£10

Jin Castell Hensol | Campari Ffrwyth Angerdd | Cocchi Distillate | Cnau Coco

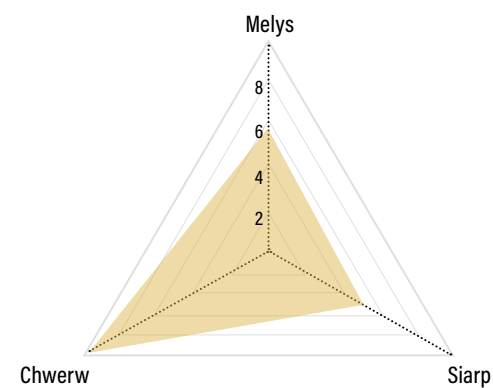


Chwerw | Beiddgar | Hufen iâ Solero

ABV: 20.2% / Cyfaint: 85ml



*Cymru sydd â'r nifer fwyaf o gestyll fesul milltir sgwâr yn y byd.
O na bai pob un ohonynt yn cynhyrchu jin.*



► Ein CO-LAB

*Dysgwch ragor am
Hensol Castle Distillery*

HENSOL CASTLE



Brecon Chocolates

54.24km

Lab 22

► Cwtch Me If You Can

£10

*Wisgi Gwyddelig Teeling | Naddion siocled Brecon Chocolates
Menyn Brown | Ffa Tonka | Patisserie Bitters*

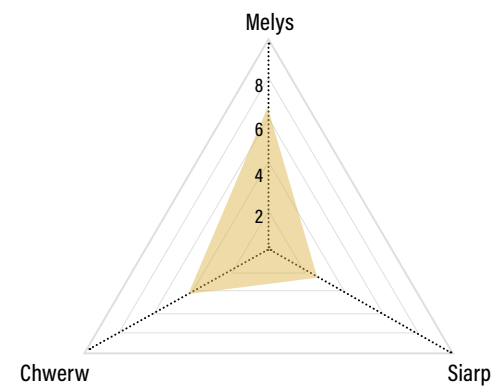


Moethus | Blas chwaneg | Coco Pops

ABV: 28% / Cyfaint: 90ml



Dywedant fod bywyd fel bocs o siocledi ac nad ydych chi byth yn gwybod pa flas y byddwch chi'n ei gael. Rydyn ni'n argymhell darllen y label a dewis eich ffefryn.



► Ein CO-LAB

*Dysgwch ragor am
Brecon Chocolates*

BC
**BRECON
CHOCOLATES**



Betula Ceramics

11.65km

Lab 22

► Claymaker

£10

*Hennessey VS Cognac | Cnau cyll wedi'u tostio | Cnau Macadamia
Hufen ceirchen fanila*

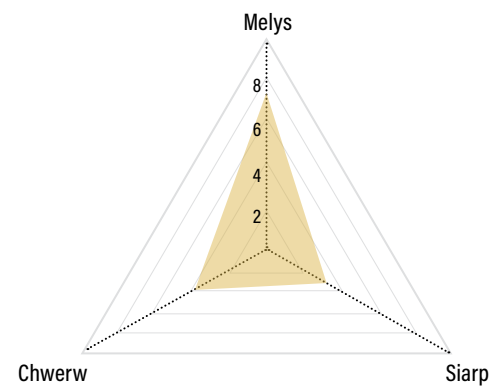


Amheuthun | Ferrero Rocher | Diod noswyllo

ABV: 13% / Cyfaint: 140ml



Mae strwythur mandyllog llestri ceramig yn golygu eu bod yn berffaith ar gyfer cadw eu cynhwysion yn ffres am wythnosau. Byddem wrth ein bodd yn cadw cwmni i chi am gyhyd â hynny, ond mae hyd yn oed gweinyddion ein bar ni angen cwsg.



► Ein CO-LAB

*Dysgwch ragor am
Betula Ceramics*

Betula
Handmade Ceramics

► GWIN

► **Zela** - *Vinho Verde*
[*Minho, Portiwgal*] 12%
Sitrws | Afal Gwyrdd | Bywiog

Tank No.57 - *Grillo*
[*Sicily, Yr Eidal*] 13%
Ffrwythau Trofannol | Blodau Oren | Mêl

Sonberg - *Chenin Colombard*
[*Loire Valley, Ffrainc*] 10.5%
Gellyg | Afal Melyn | Siarp

► **Nero** - *Avola Rose*
[*Sicily, Yr Eidal*] 12.5%
Ceirios | Mafon | Ysgafn

Etoile de Mer - *Cinsault*
[*Luberon, Ffrainc*] 12.5%
Mefus | Grawnffrwyth | Aromatig

► **Peculiar Mr Pat** - *Merlot*
[*Riverland, De Awstralia*] 13.5%
Jam Plwmssen | Ceirios | Blas Chwaneg

Linteo - *Primitivo Appassimento*
[*Puglia, Yr Eidal*] 14%
Mwyar Cochion | Ffrwythau Tywyll | Amheuthun

Cumbres - *Pinot Noir*
[*Central Valley, Chile*] 13.5%
Mafon | Cyrens cochion | Llachar

Pris pob gwin yw £5 am 125ml, £10 am 250ml

► CWRW & SEIDR

Asahi £6
[Japan | Lager | 5.2%]

Peroni Red Label £5
[Yr Eidal | Lager | 4.7%]

Tiny Rebel Clwb Tropica £5
[Casnewydd | Tropical IPA | 5%]

Tiny Rebel Cali Pale £5
[Casnewydd | IPA | 4.7%]

Tiny Rebel Electric Boogaloo £5
[Casnewydd | NEIPA Ffrwyth Angerdd | 4.5%]

Früli £6
[Gwlad Belg | Strawberry Beer | 4.1%]

Peroni 0.0% £6
[Yr Eidal | Lager | 0%]

Cornish Orchards £6
[Cernyw | Golden Cider | 5%]

**Cornish Orchards
Cherry & Blackberry** £6
[Cernyw | Fruit Cider | 4%]

► DYSGWCH EIN GWERTHOEDD HTC

Credwn mewn tryloywder.

Dyna pam rydyn ni wedi casglu pob un o'n ryseitiau mewn un lle. Sganiwch y cod isod i ddarganfod sut rydyn ni'n creu ein diodydd arbennig. Os hoffech chi fod yn weinydd bar, beth am roi cynnig ar greu eich coctels eich hun?

Am y canlyniadau gorau, rydym yn argymhell prynu'ch cynhwysion o'n cydweithwyr gwyh. Fel arall, ceisiwch ddefnyddio cynhwysion o'ch cymuned leol chi.

Beth bynnag a wnewch, dewch o hyd i'ch cynhwysion mewn ffordd feddylgar a byddwch yn gyfrifol.



► BLE EWCH CHI NESA?

- | | |
|-----------------|---------------------|
| Vermut | Head of Steam |
| Nighthawks | Kings |
| Scaredy Cats | Tiny Rebel |
| The Dead Canary | Gin & Juice |
| Nightshade | Queens Vaults |
| NQ64 | Barbara's Bier Haus |
| Flight Club | Cocktail Club |
| Fuel | Golf Fang |
| Porters | Live Lounge |
| La Pantera | Ten Mill Lane |
| Mary's | Penny |
| Riley's | Be at One |

TAMAID I'W FWYTA? *Ein hargymhellion*

- | | |
|--------------|------------------|
| • Bacareto | • Le Monde |
| • Pasture | • The Ivy |
| • Asador 44 | • Cafe Citta |
| • Mowgli | • Terra Mare |
| • Botanist | • Thomas |
| • Gaucho | • Matsudai Ramen |
| • Ty Madeira | • Giovanni's |

COFFI? *Ein hargymhellion*

- | | |
|-------------------|----------------|
| • Uncommon Ground | • Bigmoose |
| • Corner Coffee | • Waterloo Tea |
| • Servini's | • Hard Lines |



Ewch â'r map
hwn gyda chi

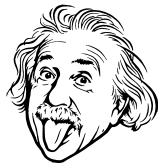




Mae'r darluniau i gyd
wedi'u gwneud gan yr artist
Cymreig Lloyd Stratton



Mae'r fwydlen hon wedi'i
chyfieithu gan Nia John



www.lab22cardiff.com

